ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 7(43) ИЮЛЬ 2014

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ



ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА — ОДНО ИЗ САМЫХ СТРАШНЫХ УБИЙЦ

В 2012 году семь миллионов человек умерли из-за загрязнения воздуха, говорится в отчёте Всемирной организации здравоохранения. Загрязнение приводит к болезням сердца, респираторным проблемам и раку. Каждая восьмая смерть в мире связана с данным фактором. Около 3,3 миллиона человек скончались из-за загрязнения в домах, 2,6 миллиона — из-за загрязнения на улице.

Очищение воздуха могло бы предотвратить развитие неинфекционных заболеваний, а также снизить риски для женщин и уязвимых групп населения — детей и пожилых людей. Именно женщины и дети проводят больше времени в доме, где они сталкиваются с загрязнением, исходящим от плит, работающих на угле и древесине.

ОТ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ЗАВИСИТ УМСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ В СТАРОСТИ

Вероятность потери памяти и развития слабоумия с возрастом зависит от профессии, установили учёные из Университета Колорадо. Ясность ума в пожилом возрасте сохраняется у людей, занимавших должности, требующие решения нестандартных задач.

В «топ-5» профессий, представители которых продемонстрировали лучшие результаты тестирования, вошли авиадиспетчеры, медики, финансовые аналитики, учёные, а также преподаватели. Учёные не раз говорили о том, что социальная активность позволяет пожилым людям сохранить здоровье, в том числе, психическое. По этой причине врачи советуют после выхода на пенсию начать поиски новой работы или найти себе серьёзное увлечение, чтобы не снижать уровень активности.

ПЛАНШЕТЫ ЛИШАЮТ ДЕТЕЙ ПРОСТЕЙШИХ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Британская Ассоциация учителей и преподавателей заявила, что дети, которые проводят много времени за планшетными компьютерами, не могут играть с обычными кубиками и писать на бумаге ручкой.

Дети, заигрывающиеся в планшет допоздна, на следующий день не могут внимательно слушать на уроках. По словам специалистов, они испытывают настоящую ломку, так как яркие дисплеи провоцируют постоянную визуальную стимуляцию, без которой ребёнку становится трудно сконцентрироваться.

Многим ученикам, зависимым от мобильных устройств, не хватает простейших социальных навыков, поскольку родителям проще усадить ребёнка за электронную игрушку, чем поиграть с ним. Специалисты рекомендуют регулярно просить ребёнка выключить планшет и пойти погулять на улице с друзьями. А на ночь отключать в квартире Wi-Fi.

ЧТОБЫ ИМЕТЬ КРЕПКИЕ КОСТИ В СТАРОСТИ, НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ЮНОСТИ

Активные занятия спортом в школе могут защитить человека от переломов в пожилом возрасте, установили американские учёные. Исследование бывших бейсболистов 80 лет показало: их руки были сильнее, чем у сверстников, несмотря на то, что они не занимались спортом уже более 50 лет.

Физические нагрузки увеличивают массу костей, их размер и прочность. Если сохранять достаточный уровень активности на протяжении всей жизни, то можно избежать проблем в старости. Но и активность в детстве производит длительный эффект. Таким образом, тренировки в юности можно рекомендовать в качестве средства борьбы с истончением костной ткани в пожилом возрасте.

ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ МИР БОРЕТСЯ С ИЗЛИШНИМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ СОЛИ

Снижение количества потребляемой в мире пищевой соли привело к предотвращению тысячи инфарктов и инсультов. Пропагандистская кампания о вреде соли, проходившая в ряде стран с 2003 по 2011 годы, привела тому, что потребление соли в мире сократилось на 15 %, с 9,5 до 8,1 г в сутки. Количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний за тот же период сократилось на 40 %.

«С точки зрения общественного здравоохранения, это блестящая политика, потому что люди стали следить за тем, что они едят», — говорит британский профессор Грэм Макгрегор. Он отметил, что убеждать людей следить за своим питанием гораздо эффективней, чем лечить их. Департамент здравоохранения Великобритании, по его мнению, должен усилить давление на производителей пищевых продуктов, чтобы те стали добавлять в свои продукты меньше соли, так как соль повышает кровяное давление, что, в свою очередь, является главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

РАК И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

По данным Всемирной организации здравоохранения, рак входит в десятку ведущих причин смерти людей по всему миру. В России наблюдается рост онкологической заболеваемости. Риск заболеть раком сегодня в нашей стране составляет 22,7 %, то есть каждый 4 – 5-ый россиянин в течение жизни, по статистике, заболеет раком, если ситуация не начнёт меняться к лучшему.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, сходных по своей природе, которые могут поражать любую часть тела.

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Как развивается рак

Рак иногда называют болезнью нескольких мутаций. Было выяснено, что в каждой нормальной клетке имеются особые гены, которые способны превратить нормальную клетку в раковую. Соответственно эти гены и были обозначены как онкогены, или «раковые» гены. У человека на сегодня обнаружено и охарактеризовано более 100 различных онкогенов. Большинство онкогенов в нормальной клетке взрослого организма не функционируют или существуют в виде протоонкогенов, которые участвуют в процессах клеточного деления.

Злокачественное перерождение клетки и передача злокачественных свойств при размножении клеток вызывается пробуждением онкогенов. Онкогены вырабатывают специфические онкобелки, которые и заставляют раковые клетки беспрерывно делиться.

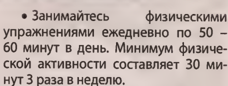
В нормальной клетке обнаружены также гены, подавляющие опухоль, главная задача которых блокировать работу онкогенов или запускать процесс самоуничтожения клеток, которые переродились в злокачественные.

Таким образом, в каждой клетке заложена потенциальная предрасположенность к злокачественному перерождению в виде «спящих» онкогенов. Заставить их проснуться может множество факторов.

Факторы риска

Сегодня науке известны сотни причин возникновения злокачественных опухолей. Главная роль, по мнению учёных, принадлежит питанию — факторы диеты среди причин рака составляют 30 – 35 %, и 30 – 32 % случаев рака обусловлено курением табака. Инфекционные агенты, прежде всего вирусы, вызывают 10 % злокачественных опухолей; производственные канцерогены — 4 %; алкоголь — 3 %; непосредственное загрязнение окружающей среды — 2 %; онкологически отягощённая наследственность — 2 %; пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация — по 1 %; и, наконец, 5 % случаев рака обусловлены неизвестными причинами.

Кроме того, старение является ещё одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития некоторых раковых заболеваний.



Эти факторы нельзя рассматривать в отрыве друг от друга, всё решает их сложная совокупность. В течение жизни на человека могут действовать одновременно как все вышеперечисленные, так и другие вредные факторы. В каждом конкретном случае трудно с полной уверенностью сказать, что явилось причиной рака у больного. Но в целом сегодня ясно, что около 80 % случаев рака связаны с неправильным образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды.

Профилактика рака

По оценкам специалистов, до 80 % этих факторов риска можно устранить. Следовательно, теоретически 80 % случаев рака можно предотвратить, но профилактика должна быть комплексной. В идеале профилактику рака следует начинать с раннего детства.

• Если ваши кровные родственники болели раком, то онкологический риск у вас повышается, но фатальной наследуемости рака в большинстве случаев нет. Если у вас есть основания подозревать наследственную природу рака в вашей семье, обратитесь в медико-генетическую консультацию.

• Если вы часто болеете простудными и инфекционными болезнями, имеете хронические заболевания, пройдите обследование состояния иммунной системы, при необходимости пройдите лечение, восстанавливающее активность иммунитета.

• Пересмотрите свои привычки в питании, сократив потребление продуктов животного происхождения и уделяя должное внимание растительной пище (крупам, зерновым, овощам, фруктам, зелени, орехам).

• Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно по 50 – 60 минут в день. Минимум физической активности составляет 30 минут 3 раза в неделю.

• Частота злокачественных опухолей разных локализаций зависит от пола. Женщинам следует больше заботиться о профилактике рака молочной железы и половых органов, мужчинам — о профилактике рака лёгких и желудка.

• Поддерживайте на протяжении всей жизни оптимальный уровень трудовой активности, старайтесь заниматься той работой, которая приносит вам удовлетворение и радость.

• Поддерживайте нормальный режим труда и отдыха. Не уменьшайте продолжительность сна, которому в среднем следует уделять 7 – 8 часов в сутки. Умейте отдыхать и расслабляться, переключаясь на общение с людьми, животными, природой и т. д. Помните, что новые впечатления оказывают благоприятный эффект на здоровье.

• Стремитесь ослабить вредное воздействие на организм стрессорных реакций, особенно длительного хронического стресса. Борьбе со стрессом помогает переключение на приятную для вас деятельность, физические упражнения, активный отдых. Не следует снимать стрессорное напряжение алкоголем и сигаретой, вредные последствия которых несравненно выше. Если у вас есть проявления пограничной депрессии, синдрома хронической усталости, обратитесь к врачу, пройдите необходимое лечение. Не поддавайтесь разрушительному действию отрицательных эмоций.

• Огромную роль в преодолении стрессорного напряжения играет вера в Бога, в Того, Кто намного сильнее и могущественнее, чем сам человек. Научно доказано, что доверие Богу способно помочь человеку преодолеть сильные стрессы и справиться с определёнными формами беспокойства.

Если ваш возраст составляет 45 и более лет, вы входите в возрастную группу повышенного онкологического риска. С этого возраста необходимо больше внимания уделять сохранению своего здоровья и мерам индивидуальной профилактики рака.

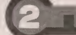
Говорят, что рак — это расплата за неправедно прожитые молодость и зрелость. Средневековый голландский философ Эразм Роттердамский писал: «То, чем мы грешим в молодости, приходится искупать в старости». Зачастую мы ежедневно легкомысленно подвергаем риску своё здоровье: из-за незнания принципов профилактики; из-за лени и занятости более важными, на наш взгляд, делами; в надежде на то, что всё обойдётся без последствий.

Современная онкология располагает мощными методами хирургического, лучевого и лекарственного лечения рака, которые в ряде случаев, особенно на ранних стадиях, позволяют добиться успеха. Если 60 лет назад от рака излечивали примерно 5 % больных, то сейчас, в целом, более 30 %. При некоторых раковых заболеваниях сегодня полностью излечивают большинство больных. Однако в онкологии особенно актуальна аксиома медицины: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

В настоящее время есть только два способа надежной борьбы со злокачественными опухолями: профилактика и диагностика на ранних стадиях, что позволяет «заморозить» рак на долгие годы или успешно его излечить.

Берегите своё здоровье!

Источник: health-adventist-ru



ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ.

ДОКТОР СОЛНЦЕ

Солнце — это не только свет и тепло. Оно оказывает влияние на наше общее состояние. Своими свойствами оно способно поддерживать здоровье и даже лечить. Хотя в своей добродетели солнце может и переусердствовать. Здесь многое зависит только от нас самих.

Если говорить о показаниях для солнечных ванн, то их достаточно: вегетососудистая дистония; кожные заболевания (псориаз, экзема, нейродермит); заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, остеохондроз); грибковые поражения кожи; заболевания органов дыхания; лечение и профилактика болезней, связанных с дефицитом витамина D, депрессия.

Приятно для глаз

Недаром говорится в Библии: *«Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце» (Екклесиаста 11:7)*. Всем известно, что прямой взгляд на солнце может быть опасен для глаз (вплоть до полной потери зрения). Тем не менее, в начале двадцатого века, на Нью-Йоркском международном съезде офтальмологов, немецкий врач из Бонна Г. Мейер-Швикерат сделал доклад, в котором изложил, что пациентам, имеющим серьёзные заболевания зрения, удавалось его восстановить тем, что они наблюдали за солнечным закатом. Другим врачом, Уильямом Бейтсом, разработан метод улучшения зрения без использования медикаментов. Многие последователи Уильяма Бейтса успешно используют целительное воздействие солнечного света на человеческий глаз для восстановления зрения.

Среди современных учёных, исследовавших влияние света на живые организмы, был американец Либерман. Одним из первых в мире он начал использовать свет в лечебной практике. Вот несколько его советов: «Прежде всего, не избегайте солнечного света. Не носите солнцезащитных очков без необходимости. Находясь на солнце, снимайте и обычные очки. Принимайте «чистый» солнечный свет, чаще смотрите на голубое небо, и ваше зрение, а также общее самочувствие непременно улучшатся».

Джейкоб Либерман доказал, что ультрафиолет отрицательно действует только тогда, когда человек получает его в повышенных дозах. Риск заболеть раком кожи возникает, если после долгого игнорирования солнечного света люди интенсивно облучаются им. Ультрафиолет жизненно необходим, и получать его нужно разумно: например, ранним утром, а не днём, с 10 до 14, когда солнце наиболее активно!

Обеспечение витамином D

Помимо эндорфина под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D_3,так называемый «солнечный гормон». Выработка его без воздействия ультрафиолета невозможна. Этот витамин необходим для нормального фосфоро-кальциевого обмена, за счёт которого идёт укрепление мышц, придание прочности костной ткани. Благодаря витамину D_3 повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается кровообращение. Средства, содержащие солнцезащитные фильтры, блокируют проникновение ультрафиолетовых лучей в кожу. Дерматологи долгое время учили, что наносить такие лосьоны необходимо для предотвращения рака кожи. Теперь же учёные ставят под сомнение этот совет. Причиной этому служит тот факт, что всё больше специалистов признают важность витамина D для предотвращения и даже лечения различных форм рака.

Средство борьбы с раком

Четыре исследования, проведённые независимо друг от друга различными учёными за последние годы, показали, что витамин D помогает предотвратить лимфому, рак простаты, лёгких и, как бы иронично это не звучало, кожи (меланомы). Самым явным свидетельством является рак толстой кишки. Множество людей не потребляют достаточное количество витамина D.

Нужное количество этого витамина сложно получить из еды, обогащённого молока и даже из добавок. Следует задуматься над следующим: даже если слишком много солнца провоцирует рак кожи, то слишком мало солнца может действительно привести к плачевным последствиям.

Конечно, никто не призывает человечество броситься на пляж под палящее солнце. Но, по мнению учёных, «безопасное солнечное воздействие» — около 15 минут, проведённых под солнцем без защитного крема несколько раз в неделю, — не только возможно, но просто необходимо для здоровья!

Так что следует в свой отпуск обязательно включить солнечные ванны, чтобы запастись на целый год целебными свойствами, которые дарит нам летнее солнце!

Галина Тырина,
специалист в области здорового питания и здорового образа жизни

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЛГУТ

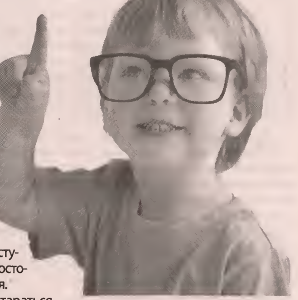
«Лучшая политика — честность» (английская поговорка).
Почему дети лгут? Наверное, этот вопрос задают многие родители, дети которых говорят неправду. Причин детской лжи может быть несколько. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Маленькие дети не могут врать в силу своих физиологических возможностей. Их мозг ещё не развит настолько, чтобы говорить одно, а думать другое. Дети начинают лгать приблизительно в три года. В этом возрасте (с 3 до 4 лет) ребёнок живёт в мире мечты, фантазии, сказок. В своём воображении он становится тем, кем хотел бы быть, имеет то, о чём мечтает.

Например, ребёнок принёс домой чужую игрушку и сказал, что соседский мальчик подарил её ему. В действительности же, игрушку никто ему не дарил. Просто у ребёнка было настолько сильное желание иметь эту игрушку, что он был уверен, что может взять её себе домой. Конечно, нет смысла наказывать малыша за подобный поступок, даже если он говорит неправду. Любое наказание принесёт только вред. И впредь он, скорее всего, будет стараться скрывать от родителей правду о своих «плохих поступках», чтобы избежать наказания. В подобном случае лучше было бы объяснить ребёнку, что не всегда исполняется то, что он хочет. Детям данного возраста нужно разъяснять, чем отличается желание от действительности.

Обман становится более обдуманным и правдоподобным у детей 5 – 7 лет. В этом возрасте ребёнок решает для себя, стоит ли врать? От того, какой вывод мальчик или девочка этого возраста сделает для себя, будет зависеть его отношение ко лжи. Поэтому родителям детей 5 – 7 лет следует пресекать малейшие попытки лжи своего ребёнка.

Примерно в 8 лет дети начинают искать способы проявления своей независимости. Родителям становится сложно «читать» мысли ребёнка. Попытки «выдавливания» признания из детей могут привести к тому, что они станут обманывать ещё больше. Дети этого возраста уже могут очень убедительно врать, используя нужную интонацию и мимику. Они не задумываются о последствиях своей лжи. Ведь, по их мнению, если их враньё будет разоблачено, они смогут «спастись» новым враньём. Основная причина подростковой лжи — это боязнь наказания, недовольства со стороны родителей, которые ставят перед ним завышенную поведенческую планку.



Чтобы предупредить ложь ребёнка, родителям следует чаще общаться с ним. Нужно помогать ему разбираться в сложных ситуациях. Но здесь очень важно, чтобы решение, как нужно поступить, подросток принял «самостоятельно», без вашего давления.

Родителям нужно постараться убедить ребёнка примерами из его же жизни в том, что рано или поздно ложь будет раскрыта.

Конечно, необходимо создать условия, чтобы ребёнок доверял своим родителям. Он должен быть уверен, что вы никому не расскажете о доверенном вам секрете, что не будете высмеивать или стыдить его за раскрытую вам тайну.

Избегайте неприятных для ребёнка тем, которые могут побудить его к обману. Помогите ему понять, что идеальных людей не существует, а вы рядом с ним для того, чтобы помочь ему, а не сделать больно. Ведь обман — это всегда результат неуверенности в своих силах.

Также взрослым необходимо помнить, что если они сами время от времени лгут, то даже самые правильные слова о честности будут пустыми в их устах.

Итак, если ваш ребёнок врёт, то самое время пересмотреть ваши методы воспитания и, если есть необходимость, что-то в них изменить.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения

СЕМЬЯ В ПОНИМАНИИ ЛЮДЕЙ И БОГА

8 июля — Всероссийский день семьи, любви и верности. Чтобы счастье каждой семьи было полнее, надо понимать ошибки, которые делают сегодня люди, определяя для себя, что такое семья.

Семья в понимании людей

✓ Семья — это результат развития общества.

✓ Семья — это временное явление (влияние ТВ, временное, гражданское сожительство).

✓ Семью могут создавать все, кому захочется (двое мужчин, две женщины).

Семья в понимании Бога и Библии

✓ Бог является Творцом семьи: *«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:27).*

✓ Брак — вечное установление Бога: *«Так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Матфея 19:6).*

✓ Брак могут создавать только мужчина и женщина: *«Он сказал им в ответ: не читали ли вы, что Сотворивший в начале мужчину и женщину сотворил их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью» (Матфея 19:4, 5).*

Что же такое семья?

• Семья — это школа.

✓ В этой школе обучают принципам взаимоотношений мужа и жены, родителей и детей, старших по возрасту и младших.

✓ Здесь закладываются основы характера. У детей до 6 – 7 лет модель отношений в семье устанавливается на всю жизнь.

✓ Эта школа обучает самым необходимым предметам в жизни: прощению, дружбе, заботе, состраданию, нежности, пониманию, трудолюбию. Но школа может обучить и раздражению, грубости, упрямству, вранью, невоздержанию, жестокости.

• Семья — это больница.

✓ Здесь можно излечиться от разных заболеваний. Самое сильное лекарство, которое применяют в этой больнице, — любовь!

✓ Духовное исцеление — один «упал», другой может помочь с любовью.

✓ Физическое исцеление — болея, даже гриппом, когда за тобой с любовью ухаживают, можно быстрее выздороветь. Дети это особенно чувствуют, даже совсем маленькие, грудные. Они быстрее развиваются, если рядом родители, которые прикасаются, целуют и обнимают.

✓ Нравственное исцеление — муж и жена, молясь друг о друге, помогают избавиться от недостатков характера, терпеливо переносят неудачи.

• Семья — это мастерская.

✓ Здесь с детства обучают навыкам ведения хозяйства. Родители обязаны научить этому своих детей. Ленивые дети — результат некачественного обучения в семье.

✓ Здесь детей обучают умению вести семейный бюджет.

✓ Обучение аккуратности и чистоплотности и разным бытовым умениям: девочек — варить, мыть посуду, печь, мыть полы, убирать в доме. Мальчиков — пользоваться различными инструментами в хозяйстве, работать в огороде, исполнять простые плотницкие и столярные работы.

• Семья — это рай.

✓ Самое приятное и счастливое место на земле для супругов и их детей — это та семья, где мир, любовь, понимание и забота. Где нет крика, раздражённых голосов, споров, но все с большим желанием помогают друг другу в домашней работе, общаются, поют, играют, читают и молятся вместе.

• Семья — союз двух любящих сердец.

✓ Когда двое вступают в брак и дают торжественное обещание быть верными, любить друг друга и оберегать, они редко вспоминают в эту минуту о том, что у их алтаря стоит Тот, Кто может помочь им и дальше в этой нелёгкой дороге. Иисус Христос был свидетелем на их бракосочетании и закрепил этот союз Своим присутствием. Если вы будете любить Христа, ваша любовь друг к другу будет становиться более глубокой и сильной. Старайтесь делать друг друга более счастливыми. Пусть между вами будут взаимная любовь и снисходительность. И тогда брак вместо того, чтобы стать концом любви, будет её началом.

Лидия Нейкурс

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

О НЕКОТОРЫХ КРАЙНОСТЯХ В ПИТАНИИ

Библия чётко говорит нам, что мясо нечистых животных непригодно для употребления в пищу. Законы о чистой и нечистой пище записаны в Ветхом Завете, в книге Левит, гл. 11. Однако в современном христианстве бытует мнение, что в Новом Завете Христос и апостолы упразднили понятие о чистой и нечистой пище, установленное в Ветхом Завете. Действительно ли это так?

Апостол Павел писал: *«Дух же ясно говорит, что в последние времена отступят некоторые от веры, внимая духам-обольстителям и учениям бесовским, через лицемерие лжесловесников, сожжённых в совести своей, запрещающих вступать в брак [и] употреблять в пищу то, что Бог сотворил, дабы верные и познавшие истину вкушали с благодарением. Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением» (1 Тимофею 4:1-4).* Основываясь на этих стихах, некоторые заявляют, что законы о чистой и нечистой пище отменены. Но смысл этих слов раскрывается в 5 стихе, где сказано: *«...потому что освящается словом Божиим и молитвою» (1 Тимофею 4:5).* Таким образом, апостол Павел подчёркивает, что перед тем как принимать пищу, вы должны знать, какая пища освящается Словом Божиим, чтобы попросить на неё благословение. Словом Божиим освящается только та пища, которая им разрешена для употребления.

В то же время этот стих предупреждает от крайностей и другую группу людей, которая, в отличие от первой, проповедующей, что отныне есть можно всё, говорит, что спасение достигается чуть ли не через питание. И потому кто хочет спасти себя, должен ограничить свой рацион практически от всего. По сути, эти новые учения не новы, если мы вспомним страшные физические истязания и нескончаемые посты, которыми морили себя многие люди в средневековье, желая через это «умерщвление плоти» приблизиться к Богу. Господь же на страницах Библии за много столетий предупреждал об этих двух крайностях, донеся их опасность до нас через послание апостола Павла к Тимофею.

Подготовила
Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Ещё раз прочитайте 1 Тимофею 4:5. **В каких случаях мы можем быть уверены, что наша пища освящена Богом? (отметьте правильные утверждения)**

☐ если она соответствует требованиям Слова Божьего;
☐ если она принимается с молитвой;
☐ если мы благодарим Бога за пищу, осознавая, что Он даёт нам все блага;
☐ если мы верим в Бога, Он благословляет любую пищу.

2. Прочитайте закон о чистой и нечистой пище, записанный в книге Левит 11:1-8.

На основании этого текста отметьте, какое мясо, в соответствии с Библией, является чистым и пригодным для употребления в пищу:

☐ свинина;
☐ говядина;
☐ баранина;
☐ крольчатина.

3. Прочитайте Бытие 7:1, 2; 8:20. **Известно ли было Ною разделение животных на чистых и нечистых? Для какой цели Бог повелел взять чистых животных больше?**

Эти стихи развенчивают миф о том, что закон о чистой и нечистой пище Бог дал исключительно евреям. Закон был установлен задолго до того, как образовалась еврейская нация, ещё до потопа.

ФИО ____________________
____
Почтовый индекс ____________
Адрес ____________________
____
____

Прошу прислать мне Библейский курс
(выберите 1 курс)
☐ *«Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)*
☐ *«Удивительные открытия» (основы христианского вероучения)*

ВСЕ МОГУ В УКРЕПЛЯЮЩЕМ МЕНЯ ИИСУСЕ ХРИСТЕ

У Любови Александровны Яровой трудноизлечимая болезнь — детский церебральный паралич. Имея искажённую речь и передвигаясь с помощью коляски, она живёт в доме инвалидов. Перенеся немало трудностей и несчастий, Любовь делится своим опытом Божьей милости с теми, кто сегодня не видит смысла в жизни.

Вся моя жизнь была омрачена недугом ДЦП. У меня было очень мало друзей-сверстников. Читать я научилась в четыре с половиной года. А вот писать мне долго не удавалось научиться. Когда мне исполнилось 12 лет, случилось первое в моей жизни горе: развелись родители. Когда мне было 14 лет, меня случайно увидела одна женщина, депутат горсовета, и предложила моей матери написать в Москву, во Всесоюзный Научно-исследовательский институт им. Бурденко. Вскоре мы получили вызов на консультацию. Жили мы тогда в Усть-Каменогорске — центре Восточного Казахстана. Хотя операцию мне сделал один из лучших хирургов, по роковому стечению обстоятельств помогла она мне очень мало.

В 19 лет я оказалась в доме инвалидов. Мало кто знает, что представляет собою жизнь в подобных заведениях. Многие старики там развратничают напропалую, а молодёжь часто спивается или кончает жизнь самоубийством! Именно такая жизнь ждала и меня. Дело прошлое, но я бы хотела предупредить людей, у которых есть дети-инвалиды, — не отдавайте их рано в такие места, где они могут стать лёгкой добычей для разврата. Но мне очень повезло. Через два года своего пребывания в доме инвалидов я встретила человека, который стал моим спутником в этой непростой жизни. Мы с Иванушкой прожили 13 лет. Он ушёл из жизни довольно-таки рано — на 53-м году жизни.

После смерти Иванушки несколько недель я была не в состоянии хоть что-то понимать, только во всём теле боль и ощущение никому не нужного существования. Эти дни мне помогла пережить моя подруга Светлана. Несмотря на своё состояние — у неё тяжёлая форма ДЦП, она всегда старалась поддержать меня!

Наверное, мне было бы гораздо хуже, если бы рядом не было Бога. С детства я воспитывалась верующим человеком — моей бабушкой, которая во многом помогла мне стать такой, какой она хотела меня видеть и какой меня желает видеть Господь.

В апреле 1995 года в пансионат, где я нахожусь и сейчас, пришли трое необычных посетителей — две девушки и парень. Они стали искать тех, кто нуждался в моральной поддержке и практической помощи. Видя, что я совершенно раздавлена горем, они заговорили со мною, как с потерявшимся ребёнком, и я почувствовала, как разливается спокойствие в душе. Общаться с ребятами мне помогала Светлана, т. к. моя искажённая речь, которую и без того разобрать сложно, от пережитого совсем перестала повиноваться мне.



Мои новые знакомые называли себя членами Церкви христиан-адвентистов седьмого дня, о которой я и раньше знала, потому, что одна из родственниц моего отца тоже была в этой Церкви. Пообещав прийти в следующую субботу, ребята ушли. Так начался мой путь к Истине, которую я поняла довольно быстро. Бог, Который казался раньше каким-то монстром, стал Другом для меня!

В середине июня 1997 года я ненадолго уехала домой, а вернувшись, обнаружила у себя в комнате записку — сообщение о дате крещения. Господь позволил мне находиться среди Своего народа. Так началась моя жизнь в Боге. Врагу не пожелаю той ситуации, из которой с победой мне помог выйти Христос, через членов Церкви христиан-адвентистов седьмого дня, которые и до сих пор уделяют мне такое доброе внимание, что редко встретишь от людей! Скажу больше — поэтический дар появился у меня в ответ на мою молитву, когда я принимала в этой Церкви крещение. Я молилась, чтобы делать что-нибудь во славу Божию! Очень скоро я получила ответ.

Однажды ко мне подошла молодая симпатичная девушка. Она была первым психологом пансионата. Не побоюсь сказать — на работе она так и горела! Она стала меня учить писать. На это ушло примерно полтора года, а потом я начала писать стихи. Темой моего творчества почти всегда является Слово Божие. Оно меня поддерживает, лечит, укрепляет. Члены моей Церкви, зная, что писать мне очень трудно, предоставили в моё распоряжение персональный компьютер, и теперь я могу писать с большим удобством! Раньше я писала вручную с большим трудом, стирая в кровь пальцы, так как у меня большое напряжение в руках. А потом руки болели так, что сказать страшно. Не знаю, как бы я справилась, если бы не Бог!

Теперь, как и апостол Павел, я могу сказать: *«Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13)*. Адвентистская церковь — всемирная, почти везде за рубежом и в России есть наши общины, поэтому сейчас мои стихи известны не только в Тольятти. Я хочу, чтобы в моих стихах прославился Христос! Люди говорят, что чудес не бывает, но может, кто-то задумается о том, что Бог есть и очень нас любит!

Любовь Яровая,
г. Тольятти



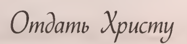
Любовь

Каждое деревце, камень,
цветочек —
Предназначенья имеют свои…
А Бог человека оставить
не хочет —
Ведь Бог человека создал для
любви!

Каждая песня, пословица,
сказка —
Предназначенья имеют свои…
Нужны человеку забота и ласка —
Ведь Бог человека создал для
любви!

Каждая бабочка, пташка,
травинка —
Предназначенья имеют свои…
Ценна в человеке любая
кровинка —
Ведь Бог человека создал для
любви!

За каждого — грешника, вора,
убийцу —
Сам Христос на кресте
проливал Свою Кровь!
Ну какое ж ещё доказательство
нужно?!
И ещё ль мы не верим, что Бог
есть Любовь?!



Отдать Христу

Отдай Иисусу все свои тревоги,
Отдай Ему сомненья и мечты,
И помощь на извилистой дороге
От Господа всегда получишь ты.

Отдай Иисусу всю свою надежду,
Отдай Ему и веру, и любовь,
Взамен получишь белую одежду,
Венец, который для тебя уже готов.

Отдай Иисусу всё, что есть на
сердце,
Чтоб Он тебе помог Своей рукой,
Взамен получишь радостные песни
И на душе невиданный покой.

Отдай Иисусу все свои желанья,
Служи Ему от молодой поры,
Взамен получишь избавление от
страданья
И многие ещё прекрасные дары.



Любовь Яровая

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие **нуждаются в исцелении**, если вы попали в **трудную жизненную ситуацию**, если вы в **отчаянии**, если вам **нужна помощь свыше**, пришлите в редакцию смс с вашей нуждой по телефону **8 (927) 883-84-83.**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

КАК СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ, А ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ

Лишний вес на данный момент является проблемой мирового масштаба. По статистике в развитых странах более половины взрослого населения имеет избыток веса, причём, около трети страдает от ожирения. К сожалению, с каждым годом ситуация ухудшается.

Что же вы предлагаете?

Необходимы такие диета и образ жизни, которые будут способствовать здоровью, повышению энергии, снижению риска заболеваний и денежных затрат на еду, позволят людям есть вволю и одновременно терять в весе, не ощущая чувства голода.

Но это невозможно!

Это вполне возможно. Излишний вес появляется, когда поступившие с пищей калории превышают затраты организма на физическую активность и поддержание его функций. Эти остаточные калории накапливаются в виде жира. Каждые 3500 лишних килокалорий откладываются как 450 г жира. Если вы ежедневно будете съедать лишний кусочек масла (100 ккал), то через год это приведёт к накоплению 4,5 кг жира. И напротив, если вы ежедневно будете воздерживаться от десерта (500 ккал) в течение недели, то это поможет избавиться от 0,5 кг жира.

Секрет успеха в том, чтобы научиться есть меньше калорий, а вовсе не морить себя голодом, ограничивая количество съеденной пищи.

Разве это не звучит как противоречие?

Весь сегодняшний мир полон противоречий. На страницах популярных журналов и на экранах телевизоров мелькают стройные красавицы, подтянутые мужчины и красочные рекламы продуктов, способствующих ожирению. Современная пищевая технология превратила недорогие, низкокалорийные, имеющие большой объём продукты в дорогие, высококалорийные, имеющие маленький объём «калорийные бомбы». Сегодня можно проглотить вместе с несколькими кусочками пищи столько калорий, сколько должен давать целый обед. Не удивительно, что люди чувствуют себя голодными, раздражёнными и переедают!

Получается, что более 50 % современного питания в развитом обществе составляют концентрированные калории от технологически переработанных, лишённых жизненно необходимых питательных веществ и драгоценной клетчатки продуктов. Это верный путь к ожирению.

Что же мне делать, чтобы сбавить вес?

Если вы любите поесть, но хотели бы снизить свой вес, тогда

Ешьте больше

- свежих и отваренных на пару овощей, но будьте очень экономными относительно соусов и салатных заправок;
- картофеля, тыквы, всех видов бобов, чечевицы, гороха;
- свежих фруктов;
- изделий из муки грубого помола, нешлифованного риса, крупы из цельных зёрен.

Питание этими натуральными продуктами обеспечивает чувство насыщения, снабжает вас необходимыми питательными веществами, низкокалорийно и недорого.

Ешьте меньше

- Рафинированных, технологически переработанных и концентрированных продуктов. Они содержат большое количество калорий, дорого стоят, в то же время в них мало питательных веществ и клетчатки.
- Мяса и жирных молочных продуктов. Хотя они очень питательны, у этих продуктов маленький объём, отсутствует клетчатка, зато велико содержание жира и калорий. К примеру, в мясе и сыре 60 – 80 % жира.

Другие полезные советы:

- Пейте больше воды — от 6 до 8 стаканов в день. Попробуйте чай из трав, минеральную воду или обыкновенную воду.
- Каждый день энергично ходите. Постарайтесь постепенно научиться ходить в течение 30 – 60 минут без признаков усталости или одышки.
- Избегайте сладостей. Если одно печенье влечёт за собой целую дюжину, не ешьте даже одного.
- Не покупайте проблемных продуктов. Если их не будет под рукой, вы не станете испытывать искушение.
- Если вы чувствуете скуку, одиночество или разочарование, пойдите на прогулку, выпейте стакан воды, пообщайтесь с отзывчивым другом или поешьте натуральных продуктов (смотря по сезону, например, яблоки, арбуз или просто хрустящую морковку).
- Прибегайте к духовным ресурсам. Помните, что вы представляете собой большую ценность. Бог создал вас для здоровья и процветания.

Начните новый образ жизни, изменяющий ваши привычки в соответствии с предстоящей вам жизнью здорового человека. Избегая модных соблазнов и избирая нужный вид продуктов, вы сможете съесть больше и, в то же время, терять в весе от 450 до 900 г в неделю.

Ганс Дейль, Эйлин Ладингтон,
«Ключи к здоровью»

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ИИСУС ХРИСТОС ОСВОБОДИЛ МЕНЯ

Курить я начал ещё в школе, в компании старшеклассников. На то время я жил во Франции, и курить считалось «круто». Не только табак, но и марихуану. Я начал баловаться сигаретами время от времени, как это обычно происходит, и не почувствовал, как мой организм втянулся и начал требовать сначала 2 – 3 сигареты, потом 5, а потом и 10 сигарет в день. Я стал прятаться от родителей, так как рос в благополучной семье и в случае, если бы моим родным стало известно о моём увлечении, я был бы серьёзно наказан.

Когда мне было около 18 лет, я стал понимать, что в цивилизованных странах курение, как минимум, не модно и является большим недостатком человека, поэтому стал предпринимать попытки бросить.

К тому времени я уже курил пачку в день. Приобретя никотиновые пластыри, я наклеил один, и в первый день не курил. Во второй день я сделал пару затяжек. В третий — скурил (как мне казалось) несколько сигарет. Через неделю я клеил пластырь и курил то же количество — пачку в день. Когда я перестал пользоваться пластырем, то курил уже в 2 раза больше. Так я и не получил избавления от табака с помощью этих средств.

Помимо здоровья эта привычка влияла и на моё материальное положение, так как я учился и подрабатывал, а сигареты в Европе, как известно, дорогое «удовольствие».

Позже я попал в места лишения свободы. В Беларуси, когда я находился в камере следственного изолятора, настал момент, когда все сигареты закончились, и взять их было негде. Тогда я не курил целые сутки, испытывая при этом сильное желание и даже «ломку» от нехватки никотина в организме. В эти моменты я полностью осознавал серьёзность моей зависимости. Вечером следующего дня родственники одного из сокамерников передали ему сигареты. Все блаженно закурили, а я с презрением посмотрел на маленькую сигарету, из-за которой я страдал больше суток, и отбросил её от себя. Я больше не хотел, чтобы она как-то влияла на мою жизнь. Не курил я 4 года, но сигарета всё равно заманивала, и я закурил вновь.

Итак, мои собственные усилия мне тоже не помогли избавиться от этой зависимости. Но избавление всё же пришло, но только тогда, когда я уверовал в Бога и принял Иисуса Христа как своего личного Спасителя и Искупителя. Только после этого я бросил курить окончательно. Я молился об освобождении, которое может дать лишь Он.

Однажды утром я проснулся с осознанием, что моё тело — *«храм живущего в вас Святого Духа» (1 Коринфянам 6:19)*. Я понял, что курение — грех перед Богом, и поэтому больше не хотел осквернять себя табаком. С тех пор я больше не прикасаюсь к сигаретам.

«Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Иоанна 8:36). Как верны Слова Библии! Слава Ему и хвала во веки.

Я написал о своём опыте освобождения от никотиновой зависимости с той целью, что, возможно, кто-то задумается о разрушающих последствия курения и обратится за исцелением к Иисусу Христу.

Андрей Лукиных,
г. Ивацевичи, Беларусь

ПИЩА ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Продукты растительного происхождения, как и лекарственные растения, содержат вещества, оказывающие фармакологический эффект. Более того, они имеют ряд преимуществ по сравнению с лекарствами: они, в дополнение к своим целебным свойствам, также предотвращают и устраняют тенденцию к заболеванию и в целом не имеют побочных эффектов. Сегодня мы рассмотрим, какие продукты растительного происхождения необходимы организму для здорового функционирования нервной системы, а от каких следует отказаться или ограничить их употребление.

Группа витаминов В больше всего влияет на здоровое функционирование мозга и нервной системы. Например, недостаток витамины B_1 приводит к раздражительности и депрессии, а недостаток витамина B_6 влечёт за собой нервозность и утомляемость.

Ненасыщенные жирные кислоты, такие как содержащаяся в орехах линоленовая кислота, необходимы для развития нервной системы и мозга у детей.

Табак, алкогольные напитки, кофе и другие стимулирующие напитки — наиболее частые причины нервозности и дисбаланса нервной системы.

Следует выработать следующие здоровые привычки, которые помогают победить нервозность:

• Хорошо завтракайте, чтобы избежать гипогликемии (недостатка сахара в крови).

• Ешьте регулярно, чтобы избежать внезапного падения уровня сахара в крови.

• Спите достаточно и регулярно.

• Постоянно выполняйте физические упражнения, особенно полезны прогулки.

Увеличьте потребление следующих продуктов: овёс (самая богатая питательными веществами зерновая культура), бразильский орех (высокое содержание витамина B_1), грецкий орех, авокадо, кешью и абрикос, зелёный горошек, цельнозерновой хлеб и крупы, миндаль, кедровый орех, латук-салат.

Сократите или исключите потребление пищевых добавок, стимулирующих напитков, алкоголя, белого сахара, мяса, выпечки из очищенной муки.

Как справиться с гиперактивностью и агрессивностью

Гиперактивность и агрессивность — растущие проблемы. Они наблюдаются не только у детей, но и среди молодёжи и взрослых.

Тесная связь между диетой и нарушениями поведения становится всё более и более очевидной. Помимо продуктов, употребление которых следует сократить или исключить, существуют и другие причины гиперактивности и агрессии.

• Неполноценный завтрак.

• Свинцовые загрязнения.

Проводившиеся исследования, показали, что дети, которые подверглись отравлению свинцом, чаще других демонстрируют агрессивность, антисоциальное поведение и совершают правонарушения. Мясо животных и рыб, выращенных вблизи промышленных зон, как правило, содержит самый высокий уровень свинцовых загрязнений.

Увеличьте потребление хлеба и круп, ешьте пророщенную пшеницу и продукты, богатые витамином B_1.

Как справиться с бессонницей

Выбор продуктов влияет на способность человека хорошо спать. Также важную роль играет время приёма пищи.

Обильная еда, даже состоящая из полезных продуктов, может потревожить сон. Идеально не есть за два-три часа до сна.

Страдающим бессонницей можно принять перед сном отвар из успокоительных трав с мёдом.

Умственное переутомление

Нуждам людей, вовлечённых в напряжённую умственную работу, больше всего отвечают цельнозерновые злаки (в особенности овёс) и маслосодержащие орехи (особенно миндаль и грецкий орех).

Тревожные состояния

Это нежелательное и неоправданное эмоциональное состояние, главным образом, психосоматическое. В первую очередь, оно поражает мозг, провоцируя тахикардию, боли в животе, нарушения в работе кишечника.

Они усугубляются:

• несбалансированной диетой для похудения, в результате которой организм недополучает углеводы, витамины и минералы, необходимые для здоровья нервной системы.

• употреблением алкогольных напитков, стимуляторов (кофеина) и табака.

Невралгия

Это заболевание чувствительных нервов, вызывающее острую жгучую боль в зоне их расположения. В некоторых случаях причина раздражения известна, в других — нет.

Пророщенная пшеница, продукты, богатые витаминами B_1 и B_{12}, могут облегчить невралгическую боль.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ПЕЧЁНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

Состав (на 4 порции): 1 кг картофеля (среднего размера), ½ луковицы, 1 авокадо, ½ лайма или лимона, 1 ст. ложка свежего укропа, 2,5 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Варите картофель в мундире 10 минут с момента закипания (до полуготовности). Затем слейте воду.

Спелое авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите и крупно нарежьте. Не делайте этого заранее, чтобы плод не успел потемнеть. Измельчите авокадо в блендере с половиной луковицы до однородности. Добавьте сок половины лайма или лимона, соль и ещё раз все хорошо перемешайте.

Слегка остывшую картошку разрежьте вдоль на 4 – 8 долек, в зависимости от размера, а затем аккуратно перемешайте в смеси растительного масла и измельчённого укропа (по желанию).

Разложите дольки картофеля на противне, застелённом фольгой. Запекайте в разогретой до 180 С° духовке в течение 30 минут до образования румяной корочки. Подавайте готовый картофель в горячем виде с соусом из авокадо.

КАБАЧОК, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Состав (на 1 порцию): 1 кабачок среднего размера, 1 болгарский перец, 2 ч. ложки растительного масла, 2 ст. ложки свежего базилика, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. ложки соли.

Кабачок вымыть и разрезать вдоль на 2 половинки. С помощью ложки удалить сердцевину, но мякоть не выбрасывать.

Морковь, перец и мякоть кабачка мелко порезать и потушить несколько минут в собственном соку или малом количестве воды. В конце добавить растительное масло и измельчённый зубчик чеснока. Овощи посолить и перемешать.

Половинки кабачка нафаршировать овощной смесью. При желании овощным фаршем можно также заполнить половинки болгарского перца.

Поставить кабачки с овощной смесью в предварительно разогретую до 200 С° духовку на 20 минут. При подаче готовое блюдо посыпать базиликом.

Источник: health-adventist-ru.esd-sda.org

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ



Уважаемые читатели!

Наша газета распространяется в сотнях городов России совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

• работу «Горячей линии»;
• развитие сайта газеты в Интернете;
• расширение здания редакции;
• работу Заочной Библейской школы.

Ваши пожертвования вы можете зачислить любым удобным для вас способом:

На мобильный счёт редакции: +79177129247 или на Яндекс-деньги: 410011027720106.

Также абоненты **МТС, Билайн и Мегафон** могут послать пожертвование через смс.

Отправьте смс на номер **7522** с текстом: **ГАЗЕТА[пробел](сумма пожертвования).**

Например: **ГАЗЕТА 100**

После отправки сообщения вам придёт запрос на подтверждение, на который нужно ответить.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?

• Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?

• Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800-100-2457

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00.

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!
Звонок бесплатный по всей территории России.

ЦЕРКОВЬ
"ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

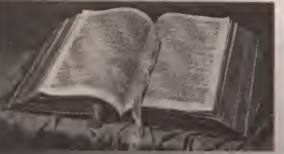
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на
богослужения Церкви

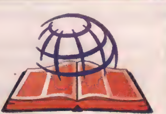
«Живое Слово»!



Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Телеканал
открытая книга
город Спокен
антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно
на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь
открытая книга
1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви —
Виктор Крушеницкий,
магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем
всех желающих
для изучения
Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:
СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону:
(253) 205-79-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 7(43)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 479 636 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.